

## Centrum Aktywności Seniorów „Złoty Wiek”

adres - ul. Kurczaba 25

kontakt – tel: 799-070-616

e-mail: [cas.zloty.wiek.np@gmail.com](mailto:cas.zloty.wiek.np@gmail.com)

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

|              |               |
|--------------|---------------|
| poniedziałek | 10.00 – 14.00 |
| wtorek       | 10.00 – 14.00 |
| środa        | 10.00 – 14.00 |
| czwartek     | 10.00 – 14.00 |
| piątek       | 10.00 – 14.00 |

### Obowiązuje od 2 września 2021

### Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2021

| dzień        | godz. od-do   | rodzaj zajęć   | uwagi   |
|--------------|---------------|--|---|
| poniedziałek | 10.00 – 11.00 | Trening pamięci 6; 13; 20; 27                        | ul. Kurczaba 25 sala nr.5   |
|              | 11.00 – 12.30 | Wokalne – teatralno 6                                | linka do zapisu na zajęcia<br><a href="https://forms.gle/Kh92gGZNXjgcnTJGA">https://forms.gle/Kh92gGZNXjgcnTJGA</a>                               |
|              | 11.00 – 11.45 | Gry stolikowe i multimedialne 13; 20; 27             |   |
|              | 12.00 – 13.30 | Zajęcia taneczne 13; 20; 27                          | ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa  |
|              | 16.00 – 17.00 | Język obcy - (angielski) <b>online</b> 6; 13; 20; 27 | Dostęp do zajęć:<br><a href="https://us02web.zoom.us/j/5045996367">https://us02web.zoom.us/j/5045996367</a><br>ID: 504 599 63 67<br>hasło: 9UdG8e |
|              | 16.30 – 18.00 | Nordic-walking 13; 27                                | Zbiorka pod basenem   |
|              | 10.00 – 14.00 | Kawiarenka „Dla seniora” 6; 13; 20; 27               | ul. Kurczaba 25 sala nr.5   |
| wtorek       | 10.30 – 11.15 | Gimnastyka ogólnorozwojowa 7; 14; 21; 28             | ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa  |
|              | 11.30 – 13.00 | Wokalne – teatralno 7; 14; 28                        | ul. Kurczaba 25 sala nr.5   |
|              | 13.00 – 14.00 | Wiedza obywatelska i działania proekologiczne 28     | ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa  |

|          |               |  |   |
|----------|---------------|--|---|
|          | 10.00 – 14.00 | Kawiarenka „Dla seniora”<br>7; 14; 21; 28              | ul. Kurczaba 25 sala nr.5   |
| środa    | 10.00 – 11.00 | Obsługa urządzeń mobilnych 1; 8; 22                    | ul. Kurczaba 25 sala nr.5   |
|          | 11.15 – 12.00 | Aqua – aerobik 1; 8; 22                                | Com-Com Zone<br>Prokocim, Jana Kurczaba 29<br>Wejście o godz. 11.05<br>Wyjście o godz. 12.15  |
|          | 19.00 – 20.00 | Język hiszpański 1; 15 <b>online</b>                   | Dostęp do zajęć<br><a href="https://us04web.zoom.us/j/7299000218">https://us04web.zoom.us/j/7299000218</a><br>ID7299000218<br>Hasło: 089216     |
|          | 12.30 – 13.30 | Wiedza obywatelska i działania proekologiczne 29       | Ul. Kurczaba 25<br>sala nr 5  |
|          | 10.00 – 14.00 | Kawiarenka „Dla seniora”<br>1; 8; 15; 22; 29           |   |
|          |               |  |   |
| czwartek | 10.00 – 12.00 | Pozytywna sylwetka 23                                  | ul. Kurczaba 25 sala<br>widowiskowa   |
|          | 10.00 – 14.00 | Kawiarenka „Dla seniora”<br>2; 9; 16; 23; 30           | Link do jednej listy<br>obecności na wszystkie<br>zajęć:<br><a href="https://forms.gle/P9CDragKt5RjHBF9">https://forms.gle/P9CDragKt5RjHBF9</a> |
| piątek   | 15.00 – 16.00 | Zdrowy styl życia <b>online</b> 10; 24                 | Dostęp do zajęć:<br><a href="https://us04web.zoom.us/j/2686544092">https://us04web.zoom.us/j/2686544092</a><br>ID: 2686544092<br>hasło: Alicja  |
|          | 11.45 – 12.00 | Aqua – aerobik 10; 17; 24                              | Com-Com Zone Prokocim,<br>Jana Kurczaba 29<br>Wejście o godz. 11.35<br>Wyjście o godz. 12.50  |
|          | 10.00 – 10.45 | Gimnastyka<br>ogólnorozwojowa/Pilates<br>3; 10; 17; 24 | ul. Kurczaba 25 sala<br>widowiskowa   |
|          | 10.45 – 11.30 | Gry stolikowe i multimedialne 17                       | Ul. Kurczaba 25<br>Sala nr 5  |
|          | 13.00 – 15.00 | Język obcy(hiszpański ) 17; 24                         | Ul. Kurczaba 25<br>Sala nr 5/w plenerze   |
|          | 10.00 -14.00  | Kawiarenka „Dla seniora”<br>3; 10; 17; 24              | Ul. Kurczaba 25<br>Sala nr 5  |

## Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2021

| dzień                   | godz. od-do                  | rodzaj zajęć   | uwagi   |
|-------------------------|------------------------------|--|---|
| środa                   | 12.30 – 14.00                | Spotkanie integracyjne 1; 22   | Link do jednej listy obecności na wszystkie zajęcia:<br><a href="https://forms.gle/Kh92gGZNXjgcnTJGAU">https://forms.gle/Kh92gGZNXjgcnTJGAU</a> .<br>Kureczaba 25<br>Sala nr 5                              |
| środa 15<br>czwartek 16 | 11.00-22.00<br>9.00 – 21.00  | Ogólnopolska Senioralia  | Dodatkowa informacja na stronie:<br><a href="https://glosseniora.pl/2021/08/10/viii-miedzynarodowe-senioralia-w-krakowie/">https://glosseniora.pl/2021/08/10/viii-miedzynarodowe-senioralia-w-krakowie/</a> |
| środa 15                | 10.00 – 14.00                | Dzień otwarty CAS  | ul. Kureczaba 25 sala widowiskowa   |
| wtorek 21               | 13.30 – 16.30                | Wyjście do muzeum z przewodnikiem<br>Fabryka Szyndlera                                     | 4 Lipowa, 30-702, Kraków  |
| środa 29<br>czwartek 30 | 9.00 – 17.00<br>9.00 – 15.00 | Mistrzostwo 65+  | Stadion Bronowianka   |
| czwartek 2              | 10.00 – 14.00                | Wystawa Multimedialna „Śladami Jezusa”<br><br>Zwiedzanie Centrum Jana Pawła II             | Centrum Jana Pawła II „Nie lękajcie się!”<br>ul. Totus Tuus 34 (budynek Fides, poziom - 1)<br><br>Zbiorka na przystanku Jana Pawła II o godz. 9.30  |
| czwartek 9              | 10.00 – 13.00                | Wycieczka po Krakowie z przewodnikiem<br>Marginesie Krakowa                                | Zbiorka: o godz: 9.45 -<br>Kościół św. Bernardyna   |
| Poniedziałek 20         | 16.00 – 18.00                | IMPREZA – przygotowana przez CAS Prądnik Czerwony<br>Online : ID; 4057514700<br>HASŁO: 123 | <a href="https://forms.gle/Kh92gGZNXjgcnTJGA">https://forms.gle/Kh92gGZNXjgcnTJGA</a>   |

|   |       |  |  |
|---|-------|--|--|
| wtorek 14   | 11.00 | Straż Miejska Miasta Krakowa przedstawi znowelizowane przepisy kodeksu drogowego | E-maila, na który należy zgłosić chęć udziału:<br><a href="mailto:szkolenie.seniorzy@strazmiejska.krakow.pl">szkolenie.seniorzy@strazmiejska.krakow.pl</a> |
| <b>całodobowe</b>   |       | <b>REKRURACJA UCZESTNIKÓW</b>  | <a href="http://www.fundacjahita.pl">www.fundacjahita.pl</a>   |
| Zajęcia odbywają się hybrydowe: stacjonarne oraz online przez aplikację <a href="https://zoom.us/download">https://zoom.us/download</a> |       |  |  |

Uwaga!!!

Na wszystkie zajęcia obowiązują samodzielne zapisy przez formularz, który automatycznie generuje listy obecności uczestników zajęć.